



GLOBALRUNNERS

Hem | Marcialonga | Toblach | Diagoneta | Jizerska | Skimaraton | Vänern | Löparresor | Cykel | Vandra

Vårvintervecka med turskidor på Kungsleden



Sol och blåst eller sol och blå himmel med några minusgrader, på Kungsleden skiftar vädret snabbt.



En vintervecka i Sveriges vackraste natur

I mer än 100 år har folk från hela världen skidat eller vandrat vår magiska vildmark. Kungsleden går genom Sveriges vackraste fjälllandskap med Kebnekaise som ett delmål och är ett över 400 kilometer långt skid- och vandringsäventyr för första-gångs-vandraren såväl som den riktigt rutinerade fjällräven.

Globalrunners väljer den första sträckan av leden, som enkelt nås med tåg till Abisko eller flyg till Kiruna. Dagsetapperna är hanterliga för alla med sträckor på 12-25 kilometer mellan STF-stugorna som välkomnar gäster även vintertid.

Att skida Kungsleden innebär fullständig tystnad, vidsträckta vyer som sprider balsam i skärmtörta ögon och ingen mobiltäckning så huvudet får vila från uppdateringar i sociala medier. Bara vita vidder, ibland med renar som passerar, fjällripor som spritter upp ur snön. 7 dagars aktiv vila i den vackra av fjällnatur. Och... på vintern finns inga mygg!

Att skida tillsammans med gruppen innebär trygghet och sällskap. Den erfarna fjällräven hjälper nybörjaren med "allt som man ska tänka på". Vill du gasa på, så följer du ledens kryssmarkeringar till dagens överenskomna lunchrastställe eller fjällstuga och inväntar gruppen där. Andra vill dela sina upplevelser under turen och håller ihop. Du väljer själv.

Livet blir enkelt. Skidåkning, matlagning, umgås med likasinnade och sova, varje dag i en vecka. Ingen mobil, inget Netflix. Bara vara. Aktiv meditation helt enkelt, och ett underbart minne för livet.



Winter adventure in Sapmi
in English

Resfakta



100 kilometer vildmark
30 skidtimmar
6 övernattningar
1.200 höjdmeter uppför
1.300 höjdmeter nerför
Ingen mobiltäckning

Antal dagar: 8 dagar / 7 nätter
Datum 2021 : 20-27 mars, 10-17 april
Datum 2022: 19-26 mars, 26 mars-2 april
Start och mål: Abisko och Nikkaluokta
Antal deltagare på resan: Min 8, max 14.
Pris gruppresa: 9.950 kronor.



Stilla dag över fjället, inga människor, inga snöskotrar, en rofylld dag framför oss.

I priset ingår

- 7 natters logi i fjällstugor/fjällstation
- Två-rätters middag på STF Abisko och STF Kebnekaise
- Frukost på STF Abisko + Kebnekaise
- Busstransport Nikkaluokta - Kiruna
- Fjällkarta på papper
- Detaljerat PM sex veckor före turstart med bl a tränings- och matförslag.
- Sju dagars guidad skidtur Abisko-Kebnekaise
- Ett års medlemsskap i Svenska Turisföreningen
- Globalrunners turledare.

Boka ditt fjälläventyr på Kungsleden!

Lämplig skidutrustning



Skidor, pjäxor, strumpor, packning, mat - oj så mycket eller så lite?

Du behöver rätt utrustning för att din skidvecka ska bli så bra som möjligt. Skidor med anpassat spann, stavar med rejäl truga, ingångna skor och en ryggsäck som känns bra med 10-12 kilos packning. Du behöver ta med dig mat även om du kan köpa en del i stugorna. Glöm inte livets goda - choklad, nötter och något gott efter kaffet/teet.

[Kolla in tipsen om skidutrustning](#)

Naturens under



Kanske sent på säsongen, men visst kan norrskenet spela upp sin show för oss.

Vår tur tar oss norr om Polcirkeln och Abisko är en av världens bästa platser för att skåda Norrsken. Egentligen tar den officiella säsongen slut precis när vi startar, men... vi satsar för klara himlar och förbereder oss för skådespelet.

Kontakta oss!

Har du frågor om resan eller något annat, ring 070-545 50 28 eller mejla info@globalrunners.se så hjälper vi dig gärna.

Fler skidresor



En av de 13 byar som Marcialonga går igenom.

Kanske väckte denna sida sug efter mer skidåkning, även utan packning. Varje vinter har vi resor till långlopp i Schweiz, Italien och Tjeckien. Många svenskar börjar sitt utlandsäventyr med klassiska Marcialonga i Dolomiterna, där vi är officiell arrangör.

Läs mer om Marcialonga

Vi är gäster i Sápmi

Välkommen till Sápmi – samernas land. I Kirunaregionen möts flera kulturer. Det samiska språk som är dominerande här är nordsamiska. Många samer arbetar hårt för att fortsätta låta kulturen synas och ta plats i samhället. Vi passerar bland annat samebyarna Gabna, Laevas och Girjas områden på vår tur.

Varma, goa stugor väntar dig med bastu, energi och vila



STF:s underbara stugor mellan Abisko och Nikkaluokta väntar på dig.

Program

Varje dag startar vi klockan 09:00 förutsatt att väderleken tillåter. Känner du dig stark och trygg kan du starta tidigare. Reseledaren/turledaren går alltid sist. Normal hastighet är mellan 3-4 kilometer i timmen beroende på terräng och klättring. Vi rastar för lunch ungefär vid halva etappen, antingen i raststuga om sådan finns, eller i skydd av vinden bakom någon driva eller stuga.

Dag 1: Samling och middag i Abisko

Gruppen anländer till fjällstationen vid olika tider, och vi samlar oss för information om veckan och lär känna varandra över två-rättersmiddagen.

Ettapp 1 (söndag) Abisko - Abiskojaure - 14 kilometer

En tämligen lätt och platt sträcka som start på veckan med 4 timmars skidåkning över 14 kilometer. Leden är lätt kuperad i björkskogen innan vi tar oss ut på sjön. Men oj, så lång sjön är när benen är ovana och trötta och ryggssäcken tynger. Bastu väntar i Abiskojaurestugorna.

Ettapp 2 (måndag): Abiskojaure - Alesjaure, 21 kilometer

Idag väntar en något tuffare och längre åkning med 5-6 timmars skidåkning, där mestadelen går på de frusna sjöarna. Till en början platt cirka 2,5 kilometer, där vi brant klättrar uppför berget Kieras, och därefter igen lätt och platt åkning över sjöarna Miesä-, Radu- och Alesjauri.

Höjdmeter: 360 meter upp och 70 meter ned.

Ettapp 3 (tisdag): Alesjaure - Tjåktja, 13 kilometer

En kort dagssträcka, cirka 4 timmars skidåkning kompenseras med rejäl klättring i högfjällsområdet. Vi skidar 13 kilometer i högfjällsnatur. Leden startar med en brantare stigning som fortsätter ca 6 kilometer. Vid klart väder får vi en härlig vy ner mot Alesjaure. Lätt vilsam nerförskörning ett par kilometer innan de avslutande 3 kilometrarna tar oss upp till Tjåktastugan.

Höjdmeter: 320 meter upp och 90 meter utför.

Ettapp 4 (onsdag): Tjåktja - Sälka, 13 kilometer

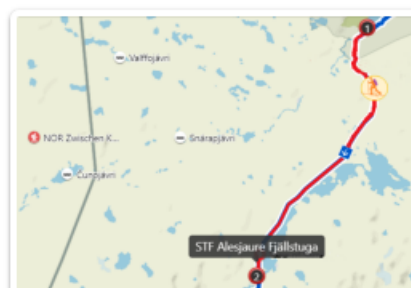
4 timmars skidåkning och 13 kilometer i högfjällsområdet. Vi fortsätter vår klättring knappt 4 kilometer upp till Kungsledens högsta punkt, Tjåktjåpasset, där vi pauser i raststugan och om klart väder njuter av den milsvida utsikten över U-formade Tjåktjavaggedalen. Knappt 1.000 meter brant nerförskörning väntar innan vi får dagens avslutande vilsamma 8 kilometer till bastu och stuga i Sälka.

Höjdmeter: 120 meter upp resp 270 meter nerför.

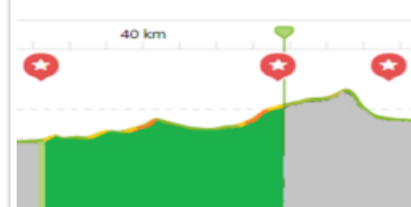
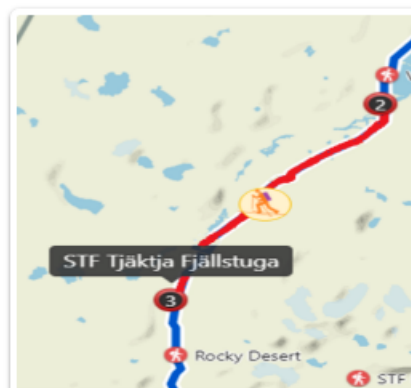
Ettapp 5 (torsdag): Sälka - Singi, 11 kilometer

Kanske den vackraste dagen och du har veckans kortaste pass att njuta av. Denna etapp tar cirka 3 timmar med 11 kilometers lätt skidåkning i Tjåktjavagges dalgång med magiska vyer mot Kebnekaise och glaciärerna runt om.

Distans- och höjdkurvor



Ettapp 2: Abiskojaure - Alesjaure, 21 km



Ettapp 3: Alesjaure - Tjåktja, 13 km

Höjdmeter: 30 meter upp respektive 180 meter ner.

Ettapp 6 (fredag): Singi - Kebnekaise , 11 km

Idag ska vi upp och sedan ner i bergen under cirka 4 timmar med 14 kilometer som startar uppför Singiberget och följs av den härliga, bitvis tekniska nerförsåkingen genom Ladtjovagges dalgång till välförtjänt bastu och två-rättersmiddag.

Höjdmeter: 180 meter uppför resp 230 meter utför.

Ettapp 7 (lördag): Kebnekaise - Nikkaluokta, 19 kilometer

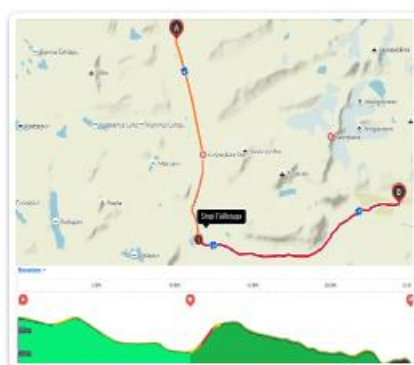
Dags att åka hemåt. Leden går lätt utför genom frusna myrar och björkskog. Vi anländer till Nikkaluokta efter ca 4 timmar, checkar in för en gemensam lunch (ingår ej), innan bussen tar oss tillbaka till civilisationen, och kanske efterlängtat Wifi.

Planering för väder och vind

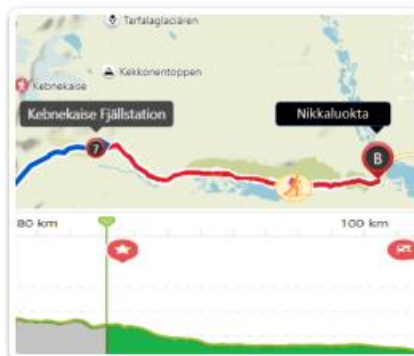
Väder är alltid ett aktuellt samtalsämne i stugorna. Blåser det idag, får vi snöväder och dålig sikt? Allt kan komma plötsligt och risk finns att vi stannar inne i stugan en dag. Till frukosten får du en uppdatering om dagens väder och reseledaren beslutar om dagens etapp tas som planerat eller behöver ändras. Om vi fastnar i en stuga tidigt i veckan, kan etapperna 4, 5 eller 6 slås ihop till en längre sträcka, beroende på väder och vind. Dessa är relativt korta och lättåtkta.



Ettapp 4: Tjäktja - Sälka, 13 km



Ettapp 5 och 6: Sälka - Singi - Kebnekaise, 25 km



Ettapp 7: Kebnekaise - Nikkaluokta, 19 km

Varma stugor med bastu, mat och vila



I stugan gäller självhushåll, med Coronaanpassad tillgänglighet.

På den här turen lyxar vi till det med stugboende. Varma sköna STF-stugor med självhushåll är det som gäller. och förbokat förstås.

Regler vintern 2021:

Globalrunners har förbokat ditt boende, så att våra stugvärdar vet vilka gäster som kommer varje dag och kan planera bäddfördelningen. Fjällvärlden kan innebära tufft väder och planer kan behöva ändras under turen. Blir vi hindrade av vädret kan vi i en nödsituation, i dialog med stugvärdarna, ändra vår bokning till en annan fjällstuga så länge datumen för vår tur stämmer överens.

Stugvärdarna kommer att sprida ut gäster så gott det går och så långt det är möjligt är det bara gäster från samma sällskap som får dela rum. Tacke och kudde finns på plats i fjällstugan. Det är obligatoriskt att ha med sig eget underlag och örngott i tillägg till sovsäck, reselakan eller påslakan till befintliga täcken. Du måste kunna täcka alla sängtextilier under pandemin.

- STF planerar att öppna bastu under vintersäsongen. Beslut utgår från de rekommendationer Folkhälsomyndigheten ger och kan komma att ändras. Bastubad kommer att vara reglerade.
- Varje kök kommer ha ett maxantal på hur många personer som får vistas där samtidigt. Köken kommer bara att kunna användas till matlagning.
- Det kommer att finnas förbättrade handtvättmöjligheter vid dass, i kök och vid ingången till stugan.
- Alla rekommenderas att använda eget kärl för all hantering av dricksvatten och vatten för personlig hygien.

Skidveckan startar på lördag i Abisko. Du kanske vill testa din skidutrustning innan kvällens två-rätters middag väntar i den vackra restaurangen. Vi ger oss av gemensamt på söndag förmiddag genom Kungslädsporten och in i Abiskos nationalpark. Vi turar mellan stugorna i 7 dagar och avslutar i Nikkaluokta. Kanske hinner vi med en gemensam lunch (ingår ej i resans pris) eller lite shopping i den välfyllda butiken hos familjen Sarri innan bussen tar oss tillbaka till Kiruna.

Bra att tänka på



Ingen trängsel i vintertid på Kungsleden

Vad är turskidåkning ?

Turskidåkning är som vandring, fast på snö. Med turskidor på fötterna kan du utforska helt obanad fjällterräng. Det skiljer sig från längdskidor, som kräver preparerade spår och ofta sker nära anläggningar. Medan längdskidåkning är en träningsform, används turskidor snarare på upptäcktsfärder.

Vilken fysisk nivå krävs för denna resa?

Räkna med långa härliga dagar, ca 5-8 timmars skidåkning per dag. Sträckan omfattar flacka partier och vissa delar är rejält uppför. Du behöver träna skidåkning, gärna med fylld ryggskäck, och inte minst åka in dina fötter i skidskorna för att undvika/minska skav. Kanske tränar du på Friskis, joggar eller håller igång med lagsporter - du bör ha en god allmänkondition för denna tur.

Kan "vem-som-helst" följa med ?

Ja, om hen är i form. Träna gärna skidåkning med tung ryggskäck hemma innan du åker upp till Abisko. Har du inte åkt på tur tidigare så är detta ett utmärkt sätt att lära sig turåkning i fjällen.

Blir det tekniskt svår skidåkning ?

Med rätt spann och bra fäste på dina skidor tar du dig uppför de tre tuffa backarna som leder omfattar. Ner från Tjåktjappasset zick-zackar de flesta i stora bågar nerför till dalen, eller plogar sig nerför, beroende på snödjup och skare. Vår vintern kan ge oss skarsnö, som kan greppa tag i dina skidor och vader då solen värmer i de brantare nerförspartierna, och fryser till på natten.

Hur hittar jag fram till nästa stuga ?

Kungsleden är markerad med röda "kryss" som du följer från stugan. Ibland kan vind eller snöfall ta bort sikten, då tar vi ut kompasskurs för att hitta rätt. Vid dåligt väder, åker du med fördel tillsammans med övriga i gruppen, och i sämsta väder stannar vi kvar i stugan tills sikten förbättrats.

Kan jag åka ensam på en gruppresa?

Absolut, du lär känna nya människor som delar dina intressen. Du delar rum med medresenärer i stugan.

Vad behöver jag ha med mig?

Vårt förslag på utrustningslista, ser du nedan. I ditt PM som du får efter att du bokat resan, ger vi förslag på mat och andra förberedelser.

Måste jag köpa dyr utrustning ?

Nej, hyr. Mer info kommer i PM efter att du anmält dig.

Vad blir det för väder ?

Medeltemperaturen i skiftet mars-april ligger runt nollan på dagarna, med - 10 grader på natten, som lägst + 5 grader på dagen, och förstås ännu goare om solen skiner. Vinden är oftast lätt sydvästlig, men i fjällen kan detta snabbt ändras.



Även draghundar blir trötta efter en dag på fjället, som här i Alesjaure.



Du bär all din packning själv.

Du ska ha med dig såväl kläder som mat och kanske någon säkerhetsutrustning. Mycket ska med och packningen väger ofta 10-12 kilo. Vi lär dig packa rätt och smart. Se vårt förslag till packlista.

Är denna resa Coronaanpassad?

Ja, verkligen. STF har tydliga rutiner för vistelse i stugorna, se avsnittet "Varma goa stugor väntar dig", med kraftigt begränsad förtidsbokning av boende. SJ-tågen är även de platsbegränsade för att minimera risker. Globalrunners följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och resan genomförs om inte Folkhälsomyndigheten sätter in nya restriktioner.

Hur bokar jag min resa till och från Abisko/Nikkaluokta?

När du har betalat anmälningsavgiften till resan mejlar vi dig en pdf med tips på hur du kan boka tåg.

Vad händer om Globalrunners måste ställa in resan?

Skulle Folkhälsomyndigheten rekommendera hårdare restriktioner för resa till och från Abisko/Kiruna eller om tillgången till stugboende ytterligare begränsas, ställs resan in under vårvintern 2021, och din anmälningsavgift skjuts då fram till ny resa vintern 2022.

Resevillkor

[Se Globalrunners allmänna resevillkor](#)

Förslag på packlista

Nedan ser du vårt förslag på packlista som vi själva haft med oss på olika färder i fjällen vintertid.

Globalrunners packlista för en skidvecka på Kungsleden

Skidprylar ☐ Turskidor (ev vallor/kloss) ☐ Stighud, ev. ☐ Pjäxor/skidskor ☐ Stavar med stor truga ☐ Skid-/solglasögon ☐ Snöspade / vindsäck ☐ Vattenflaska, min 1 liter	Kläder ☐ Skalplagg jacka, byxor ☐ Underställ, 2 par ☐ Mössa, 2 par ☐ Buff ☐ Skidhandskar ☐ Vantar, tjocka ☐ Skidstrumpor, 2 par ☐ Mellanlager, tröja ☐ Tjock, lätt tröja / liten täckjacka ☐ Damasker (gaiters) ? ☐ Stugkläder ☐ Tofflor/inneskor	Övrigt ☐ Pannlampa/ficklampa ☐ Kniv ☐ Termos / kåsa / spork ☐ Skavsårsplåster (leukoplast/Compeed) ☐ Plastpåse (-ar) för skräp ☐ Läsning ☐ Reseapotek, inkl elastisk binda ☐ Örngott, Obs obligatoriskt 2021 ☐ Underlakan, Obs obligatoriskt 2021 ☐ Reslakan/påslakan eller sovsäck ☐ Kompass ☐ Kamera/mobiltelefon ☐ Lagningskit: silvertejp/remmar/sytråd
Hygien ☐ Schampo/tvål/deodorant ☐ Liten handduk + tvättlapp ☐ Toapapper ☐ Solskyddskräm, cerat	Mat och förtäring ☐ 6 frukost ☐ 6 middag ☐ 7 luncher	☐ Snabbenergi: choklad, nötter, bars ☐ Nypon-/blåbärssoppa ☐ Ev drycker Utförliga mattips kommer i separat PM cirka 4 veckor före turstart. Läs gärna <i>Torka mat / Fjällmat</i> av Erik Törnblad



Bokning

När du har fyllt i och skickat in nedanstående uppgifter, får du en bokningsbekräftelse och en faktura på anmälningsavgiften som är 4000 kronor. Du har normalt 14 dagar på dig att betala fakturan på anmälningsavgiften. Vid bokning senare än 60 dagar före resan skall den betalas omgående. Slutbetalning sker två månader före avresa. Vi mejlar ut faktura på slutbetalningen som är resans pris minus redan inbetald anmälningsavgift.

Avbokningsavgifter och andra bokningsregler hittar du i våra [Resevillkor](#).
[Information om hur vi behandlar personuppgifter](#)

Fält markerade med röd stjärna * i formuläret är obligatoriska.

Datum 2021

8 dagar - 7 nätter

20-27 mars 2021
10-17 april 2021

19-26 mars 2022
26 mars - 2 april 2022

Pris per person

9 950 kronor

-

När du har skickat in ifyllt bokningsformulär, mejlar vi en bokningsbekräftelse och faktura på anmälningsavgiften som är 4000 kronor. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa. Inför slutbetalningen mejlar vi ut en faktura i god tid. Det är resans pris minus tidigare inbetald anmälningsavgift.

Vårt bankgironummer är 718-6422.

Namn *

Välj vecka:

- ☐ 20-27 mars 2021
☐ 10-17 april 2021
☐ 19-26 mars 2022
☐ 26 mars-2 april 2022

Födelsedatum *

yyyymmdd-xxxx

Telefon som vi kan nå dig på *

Din e-postadress *

Adress om du inte är folkbokförd i Sverige

Kön *

- ☐ Man
☐ Kvinna

Nationalitet *

Ev meddelande, namn på rumskompis som du vill dela rum med, e dyl.

Medlem i STF 2021

För lägsta logipris på fjällstationer och stugor krävs aktivt medlemskap i Svenska Turistföreningen. Medlemskapet gäller årsvis. Är du inte medlem anmäler och betalar Globalrunners dig till STF för år 2021.

- ☐ Nej, jag är inte medlem

Ja, jag har eget medlemskap för 2021, och anger mitt medlemsnummer nedan (Du som redan är STF-medlem, får avdrag med 300 kr från resan pris).

Hur planerar du att ta dig till Abisko ?

- ☐ Tåg
☐ Flyg till Kiruna + tåg/buss till Abisko
☐ Jag vill att Globalrunners bokar tåg (+500 kr)
☐ Jag tar mig till Abisko på annat sätt

Jag planerar att hyra/köpa utrustning

I resans PM som du får efter att du bokat resan, får du tips om var och hur du kan hyra din utrustning.

- ☐ Ja, jag behöver hyra/köpa

Hur fick du kännedom om resan? *

Jag godkänner att mina personuppgifter sparas av Globalrunners. *

- ☐ Ja, jag godkänner det.

Jag bokar resan!

Lite om skidutrustning

No pain - no gain

Pain får man av skidor utan fäste eller med för mycket fäste. Skavsår kommer med pjäxor som fötterna inte vant sig vid och ryggen klagar om stavlängden är fel. Vad bör du tänka på vad gäller din skidutrustning?

Skidorna ska ha rätt spann. De ska ha en fästzon som går ner i snön när du har tyngden på skidan och som ligger ovanför snön när du glider fram. I rejäla uppförslut kan du förstärka fästzonen med stighudar som griper tag i underlaget och tar dig upp med raka skidor, att saxa långa uppförssträckor tar på orken. Fästzonen kan vara vallningsfri, ofta har den i så fall fiskfjäll eller skins. Är den inte vallningsfri ska valla användas anpassad till dagens temperatur.

Dina pjäxor ska vara ingångna. Kanske har du dem som vardagsskor några veckor före skidturen? Skavsårstejp ska du sätta på så fort du känner minsta tillstymmelse till skavsår. Med fördel har du teleskopstavar som du förlänger i kraftiga uppförsbackar som vid stigningen efter Alesjaure eller upp mot Tjåktjapasset.

Har du inte turåkningsutrustning, rekommenderar vi att du hyr dessa. När du har bokat resan tipsar vi om bra ställen att hyra på och vad du bör tänka på när/om du hyr skidor, pjäxor och stavar.

Globalrunners AB, Skogsvägen 24, SE-135 49 Tyresö, Sweden
Besöksadress/Office: Kyrkslingan 11 (Skeppsholmen), SE-111 49 Stockholm.
Mobile +46 733 61 22 55 E-mail: info@globalrunners.se
Organisationsnummer: 559 005-0653 Bankgiro: 718-6422 VAT: SE559005065301